

<b>Einleitung</b>	<b>6</b>	<b>4. Für alle, die schon wissen, wie die Welt von oben aussieht ... oder Wieder-Einsteigen ist gar nicht so schwer</b>	<b>51</b>
<b>1. Als das Pferd noch kein Pferd war oder Der lange Weg zum Reitpferd</b>	<b>9</b>		
Es war einmal vor langer Zeit ...	10	Vor 20 Jahren bin ich schon mal geritten, ob das noch geht?	52
Eine kurze Begleitung des Pferdes durch die Geschichte	11	Kein Pony war vor mir sicher, ich hatte aber noch nie Reitunterricht	53
Die Bedeutung des heutigen Reit- und Sportpferdes	13	Ich habe Angst, was nun?	55
<b>2. Sind die eigentlich immer so groß? oder Stimmt es, dass die vorne beißen und hinten schlagen?</b>	<b>15</b>	<b>5. Leider gab's keine weiße Reithose in meiner Größe oder Was zieh' ich an?</b>	<b>59</b>
Allgemeines über Pferde	16	Warum sehen die hier nicht so aus wie im Fernsehen?	60
Die Anatomie des Pferdes	18	Tipps für die erste Reitausrüstung	61
Wer macht dem Pferd die Dose auf?	20	Wo bekomme ich was?	64
Oder, was fressen die eigentlich?	20		
Husten, Schnupfen, Bauchweh – auch Pferde sind mal krank	24	<b>6. Von Schreibtischtälern, Bürohengsten, Moppeln und anderen Zeitgenossen oder Kann eigentlich jeder aufs Pferd?</b>	<b>66</b>
Verschiedene Rassen – verschiedene Reitweisen	25	Ich bin tierlieb und sportlich, also der ideale Reitschüler, oder?	67
Haltungsformen – oder wie lebt ein Pferd heute?	28	Schüchtern, ängstlich, unsportlich sucht ...	68
Welche Verhaltensweisen sind typisch für Pferde und warum?	32	Sie wollen reiten lernen? In Ihrem Alter?	69
Guck mal wer da spricht.	33	Kann man auch zu alt sein?	69
Körpersprache und Mimik erkennen	36	Zu klein, zu groß, zu dick, zu dünn. Wie sieht der ideale Reiter aus?	70
Erste Kontaktaufnahme – wie mache ich es richtig?	36		
<b>3. Wie kommt eigentlich der Reiter aufs Pferd? oder Wo finde ich endlich den Anfang vom Wollknäuel?</b>	<b>38</b>		
Wie finde ich den richtigen Stall?	39		
Was macht einen guten Reitlehrer aus?	41		
Woran erkenne ich das ideale Lehrpferd?	43		
Worin unterscheiden sich guter und schlechter Reitunterricht?	45		
Einzel- oder Gruppenunterricht?	46		
Einstieg lieber im Urlaub oder zuhause?	48		
Überall Pferdehaare – oder, wie erkläre ich's meinem Partner?	49		

<b>7. Da bin ich! Und was jetzt?</b> <b>oder Die erste Reitstunde</b>	<b>73</b>	<b>10. Vorfahrtsregeln und Hufschlagfiguren?</b> <b>oder Ich wollte doch reiten lernen,</b> <b>Auto fahren kann ich schon</b>	<b>114</b>
So nervös war ich zuletzt		Allgemeine Etikette:	
bei der Führerscheinprüfung	74	der Knigge im Reitstall	115
Das ABC: Wie holt man ein Pferd		Wissen Sie eigentlich,	
aus der Box	75	wo Sie hinwollen?	117
Auch putzen will gelernt sein	78	Vorfahrt achten!	119
Sattel und Trense: Wie schade, dass sich		Ein friedliches Durcheinander	121
ein Pferd nicht alleine anziehen kann	80		
Auf- und Absteigen ist gar nicht so leicht	84		
Erste Schritte:		<b>11. Alle anderen sind besser!</b> <b>Oder sieht das nur so aus?</b>	<b>123</b>
Wie gut, dass es die Longe gibt	87	Sind alle anderen besser?	124
Ende gut, alles gut: Beendet ist die		Im Reiterstübchen	
Reitstunde erst, wenn das Pferd		wird Grand Prix geritten	125
zufrieden in der Box steht	89	Nur nicht verrückt machen lassen	127
		Nächstes Jahr lachen Sie darüber ...	128
<b>8. Stimmt es wirklich, dass man</b> <b>das irgendwann lernen kann? oder</b> <b>Lust und Frust liegen dicht beieinander</b>	<b>91</b>	<b>12. Endlich Erfolg! oder</b> <b>Das höchste Glück der Erde liegt eben</b> <b>doch auf dem Rücken der Pferde</b>	<b>130</b>
Anhalten und Losreiten:		Leichttraben und Aussitzen	131
Sah im Fernsehen leichter aus	92	Hurra, man kann auch ohne	
Gewicht, Kreuz, Schenkel, Zügel,		Steigbügel reiten	135
sonst noch was?	96	Der erste Galopp: Augen zu und durch	137
Ganze Parade, halbe Parade:		Hindernisse sind zum Überwinden da	141
Wie spreche ich mit dem Pferd?	99	Endlich – mein Pferd versteht mich	144
Das geht nicht alles gleichzeitig, ehrlich!	101		
Hilfe, das lerne ich nie!	103	<b>13. Von den ersten Schritten zum</b> <b>richtigen Reiten</b> <b>oder Olympia ruft!</b>	<b>147</b>
<b>9. Dein Pferd, das unbekannte Wesen</b> <b>oder Warum macht es nicht,</b> <b>was ich will?</b>	<b>106</b>	Ausreiten ist wunderschön	148
Um Himmels Willen,		Galopp am Strand, Ritt durch	
jetzt geht es auch noch rückwärts!	107	Lavendelfelder: Reiterurlaub, ich komme	150
Wer ist hier der Chef?	108	Springen macht Spaß	151
Die Sache mit der Dominanz	110	Sie können Isabell Werth zu mir sagen	152
Was macht eigentlich		Teilnahme am Hausturnier –	
einen guten Reiter aus?	111	wer hätte das gedacht?	154
		Pferdevirus für immer	156
		Autorenportrait	158